

2026년 8월 식단표

서천사랑통합케어센터

영양사 : 장미경

구분	월	화	수	목	금	토	일
						8월 1일	8월 2일
중식						참치죽 쌀밥 참치김치찌개 채소계란말이 등근호박조림 부추양파무침 깍두기	북어야채죽 쌀밥 황태무국 소고기불고기 더덕양념구이 비름나물무침 배추김치
간식						연양갱	팔죽
날짜	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일	8월 9일
중식	콩가루죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰콩나물국 떡갈비조림 미나리무침 치커리유자청무침 배추김치	계란죽 쌀밥/잡곡밥 계란파국 탕수육&소스 청경채무침 짜사이채무침 배추김치	부추죽 쌀밥/잡곡밥 얼무된장국 돈육볶음 부추겉절이 양배추찜&쌈장 배추김치	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 무뼈감자탕 숙갓겉절이 어묵볶음 무말랭이무침 배추김치	시금치죽 쌀밥/잡곡밥 두부김치국 생선까스&타르타르소스 시금치추장무침 오복지무침 배추김치	맛살죽 쌀밥/잡곡밥 우거지콩비지탕 닭감자조림 맛살야채볶음 실곤약야채무침 배추김치	유채죽 쌀밥/잡곡밥 유채된장국 고등어무조림 오이양파무침 파채콩나물무침 배추김치
간식	크리시피롤	밤만주	단호박죽/우유쌀과자	요구르트	약과	카스텔라	팔죽
날짜	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일	8월 16일
중식	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 돈육무조림 어묵야채볶음 꼬시래기초무침 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰김치국 오징어콩나물찜 치커리상추무침 숙갓두부무침 배추김치	부추죽 쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 콩치무조림 고구마순나물 부추겉절이 배추김치	야채죽 쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 동그랑땡전 오이양파무침 고추잎무침 배추김치	달걀야채죽 쌀밥/잡곡밥 추어탕 어묵곤약볶음 부추무생채 단무지무침 배추김치	브로컬리죽 쌀밥/잡곡밥 조랭이떡국 치킨까스&머스타드S 방풍나물무침 브로컬리카장무침 배추김치	표고죽 쌀밥/잡곡밥 북어국 제육볶음 표고버섯볶음 상추&쌈장 배추김치
간식	크리시피롤	미니약과	단호박죽/밤만주	요구르트	우유쌀과자	카스텔라	팔죽
날짜	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일	8월 23일
중식	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 돈육매추리알조림 어묵볶음 치커리무침 배추김치	맛살죽 쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 산적데리야끼조림 양장피새콤냉채 고사리볶음 배추김치	야채죽 쌀밥/잡곡밥 건새우무국 김치전 청포묵김무침 고들빼기무침 배추김치	아욱죽 쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 돈육볶음 양배추찜&쌈장 무말랭이 배추김치	브로컬리죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰김치국 순대떡볶이 시금치무침 브로컬리초회*초장 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 유부장국 생선까스&타르타르S 푸실리샐러드 콩나물매콤무침 배추김치	부추죽 쌀밥/잡곡밥 어묵무국 해물동그랑땡&케첩 알감자곤약조림 부추겉절이 배추김치
간식	크리시피롤	카스텔라	단호박죽/우유쌀과자	요구르트	약과	찐감자	팔죽
날짜	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일	8월 30일
중식	연근죽 쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 돈민찌무조림 취나물무침 연근흑임자새싹샐러드 배추김치	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 어묵무국 순두부계란찜 다시마채새콤무침 고추잎무침 배추김치	비름나물죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 가자미양념찜 도라지초무침 비름나물무침 배추김치	계란죽 쌀밥/잡곡밥 파계란국 우동볶음 꽃맛살매추리알샐러드 깻잎지 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 부대찌개 찜닭 고사리나물 콩나물파채무침 배추김치	옥수수죽 쌀밥/잡곡밥 다시마무채국 돈육고추장불고기 어묵채볶음 상추겉절이 배추김치	아욱죽 쌀밥/잡곡밥 아욱국 해물콩나물찜 도토리묵야채무침 마늘쫄고추장무침 배추김치
간식	크리시피롤	밤만주	호박죽/알감자	요구르트	약과	카스텔라	팔죽
날짜	8월 31일						
중식	옥수수죽 쌀밥/잡곡밥 건새우미역국 돈까스/소스 파리멸치볶음 마카로니콘샐러드 배추김치						
간식	크리시피롤						